มรรคาเพื่อชีวิตใหม่

สติ

- บัญชีชีวิตที่ผ่านมา — พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธัมโม)
- สุขจากศีลที่บริสุทธิ์ — พระราชวรญาณ (หลวงพ่อพุธ ฐานิโย)
- พลิกปัญหาด้วยปัญญา — พระราชธรรมนิเทศ (พระพยอม กัลยาโณ)
- ชีวิตนี้ไม่มีอะไรแน่ — พระธรรมโกศาจารย์ (หลวงพ่อประยูร ธมฺมจิตฺโต)

มรรคาเพื่อชีวิตใหม่

พระธรรมเทศนาพิเศษเพื่อชีวิตที่สุขเกษมศานต์



เพื่อความเป็นสิริมงคลแห่งชีวิต

....

....

คำนำ

หนังสือ **มรรคาเพื่อชีวิตใหม่** เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อกัลยาณมิตร และท่านพุทธศาสนิกชนทั้งหลายจักได้มีโอกาสส่งมอบความสุข ความสวัสดี ความมีสิริมงคล แก่บุคคลที่ท่านรักและคิดถึง ซึ่งได้รวบรวมพระธรรมเทศนาพิเศษ ที่จักชี้ทางบรรเทาทุกข์และชี้สุขเกษมศานต์ พร้อมทั้งชี้ทางพระนฤพานอันพ้นโศกวิโยคภัย อันเป็นทางแห่งสติ เพื่อเป็นสิริมงคลแก่สาธุชน จากครูบาอาจารย์ ๔ ท่าน คือ.....

๑. **พระธรรมสิงหบุราจารย์** (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธัมโม)
เรื่องบัญชีชีวิตที่ผ่านมา

๒. **พระราชสังวรญาณ** (หลวงพ่อพุธ ฐานิโย)
เรื่องสุขจากศีลที่บริสุทธิ์

๓. **พระราชธรรมนิเทศ** (หลวงพ่อพยอม กัลยาโณ)
เรื่องพลิกปัญหาด้วยปัญญา

๔. **พระธรรมโกศาจารย์** (หลวงพ่อประยูร ธัมมจิตโต)
เรื่องชีวิตนี้ไม่มีอะไรแน่

ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม ขอให้ท่านที่ได้รับมอบหนังสือเล่มนี้เป็นของขวัญ จากบุคคลที่รักและคิดถึงท่าน จงมีแต่ความเป็นสิริมงคลในชีวิต มีความสุข ความเจริญ ด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติงอกงาม ยิ่งขึ้นตลอดกาลนาน เทอญ

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข

สารบัญ

๑

บัญชีชีวิตที่ผ่านมา

แสงแห่งปัญญาจักแก้ปัญหาอนาคตได้

พระธรรมสิงหบุราจารย์ : หลวงพ่อจรัญ ฐิตธัมโม

ช่วงจังหวะชีวิตในขณะปัจจุบันนี้
...สำคัญที่สุด...
โปรดสำนึกในหน้าที่ด้วยชีวิตของเรา
ทำหน้าที่ให้ดีที่สุด ท่านจะมีโชคมีชัย
เกิดแสงสว่างในจิตใจในแสงแห่งปัญญาญาณนั้น
สามารถจะแก้ปัญหาในอนาคตได้

ในวันนี้ ท่านทั้งหลายได้มีโอกาสสร้างบุญกุศลในชีวิต นับว่าเป็นประโยชน์มากต่อตนเองและพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนว่า ช่วงจังหวะชีวิตในขณะปัจจุบันนี้สำคัญที่สุด โปรดสำนึกในหน้าที่ด้วยชีวิตของเรา ทำหน้าที่ให้ดีที่สุด ท่านจะโชคดีมีชัย เกิดแสงสว่างในจิตใจ ในแสงแห่งปัญญาญาณนั้นสามารถแก้ปัญหาในอนาคตได้

อาตมาได้ยินมาเอง เขาพูดกันว่าปีใหม่นี้ต้องไปเที่ยวให้สนุก ชวนเพื่อนไปเลี้ยงที่โฮเต็ล ชวนไปเลี้ยงที่พัทยา ไปเที่ยวที่เชียงใหม่ให้สนุกให้มากที่สุด ได้ยินมาแล้วรู้สึกนึกคิดว่า ในชีวิตของเราในช่วงจังหวะหัวเลี้ยวหัวต่อเช่นนี้ น่าจะคิดบัญชีชีวิตที่ผ่านมาว่า ...

ในรอบปีที่ผ่าน ๆไป

เรามีอะไรดี มีอะไรได้ อะไรเสีย ประการใด

วิธีสร้างชีวิต

วิธีการคิดบัญชีชีวิตของเรานั้น **ไม่มีอะไรดีเท่ากับ "การเจริญสติปัฏฐาน ๔"** การเจริญพระกรรมฐานนี้เปรียบเสมือนการเดินทางที่ต้องระมัดระวัง เสมือนการเดินทางโดยเครื่องบิน รถยนต์ เรือยนต์ จะขึ้น จะลง จะจอด จะออกจากท่า ต้องระมัดระวัง ท่านทั้งหลายอาจจะยังไม่คิดกันก็ได้ แต่ไม่เป็นไร เป็นเรื่องอจินไตย...เป็นกฎแห่งกรรมของเขาเองมิใช่คนอื่นเป็นผู้ทำให้ ข้อได้ข้อเสียอยู่ที่ตัวของท่านเอง เมื่อท่านทำแล้วจักรู้เอง เห็นเอง

วันใหม่...ฟ้าเดิม

วันปีใหม่ก็ไม่ใช่ฟ้าใหม่ แต่เป็นฟ้าเดิม พระอาทิตย์เลี้ยวลดอัสดงคตขึ้นทางทิศตะวันออก แล้วมาตกทางทิศตะวันตก มีกลางวันมีกลางคืน มีข้างขึ้น มีข้างแรม มีสุข มีทุกข์ เดี๋ยวก็ตื่น เดี๋ยวก็หลับ เดี๋ยวก็ประมาทพลาดพลั้ง ไม่มีอะไรที่เป็นพิเศษ ยังคงเป็นฟ้าเดิม

ท่านทั้งหลายเอ๋ย! ปีหนึ่งผ่านไปแล้วนั้น กำลังสับสนจับต้นชนปลายไม่ติด แล้วจะคิดค้าคิดขาย ประกอบกิจหน้าที่ราชการ และธุรกิจอื่นใด ให้คิดว่า...การค้าเป็นเช่นอย่างนี้แหละหนอ ประเดี๋ยวก็ได้ ประเดี๋ยวก็เสีย บ้างก็เสมอตัวพัวพันเสมอปลาย สับสนอย่างนี้

คติธรรมจากหลวงพ่อ

ขอเตือนท่านไว้ว่า ...**ท่านทั้งหลายจงอย่าได้ประมาท**

พี่น้องทั้งหลายเอ๋ย! ชีวิตของเรานี้มันสับสนเหมือนพระอาทิตย์กับพระจันทร์ ผลัดกันขึ้น ผลัดกันลง เดี๋ยวก็กลางคืน เดี๋ยวก็กลางวัน ชีวิตก็เป็นเช่นนี้แหละหนอ ขอฝากท่านทั้งหลายไปคิดโดยทั่วหน้ากัน ขอให้คติธรรมในที่นี้จงเป็นเครื่องเตือนใจ เพื่อจะได้สร้างกุศลให้แก่จิตของท่าน จะได้มีจิตที่เบิกบาน อุปสรรคที่จะมาขัดข้องในชีวิต ซึ่งอาจจะมาถึงในโอกาสต่อไป ให้แก้กลับร้ายกลายเป็นดีได้ในอนาคตด้วยคติธรรมนี้

อยู่ด้วยความไม่ประมาท

ท่านทั้งหลายโปรดอย่าได้ประมาท ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย บางคนอายุยังไม่มากก็ต้องมาตายเสียแล้ว เมื่อเดือนที่แล้วยังมาที่วัด วันนี้ตายไปแล้ว นี่แหละท่านทั้งหลาย โปรดอย่าได้ประมาท สร้างบุญกุศลไม่ต้องเสียเงินเสียทอง

เมื่อ ๗ วันที่ผ่านมานี้เอง มีโยมคนหนึ่งเขาบอกว่าจะมานั่งกรรมฐานมีระเบียบอะไรบ้าง? อาตมาก็ถามว่ามีศรัทธาหรือเปล่า? ...ถ้าศรัทธาก็เริ่มปฏิบัติเดี๋ยวนี้เลย ไม่ต้องกลับบ้าน เขาบอกฉันไม่มีเสื้อผ้ามา อาตมาก็บอกว่ามีผ้าให้

เราเห็นเคราะห์ไม่ดีแล้ว...เห็นหน่อหัวไม่มีแล้ว ลองดูซิว่าจะช่วยได้หรือไม่ แม้แต่ผ้ามีให้ใช้เพื่อฝึกอบรมกรรมฐาน ก็ยังไม่เอา บอกว่าจะต้องรีบไปทำงาน เขาบอกว่าเดี๋ยวจะกลับมาใหม่ อาตมาบอกว่าเรื่องงานนั้นเอาไว้ก่อนไม่ได้หรือ? ทำบุญไม่เสียหายอะไร ไม่เน่า ไม่เปื่อย แต่เจ้าตัวก็อยู่ไม่ได้ กลับไปแล้วก็ไปตาย ไม่ทันที่จะได้สร้างกุศล

จงทำจิตให้ว่างจากกิเลส

บางคนบอกอาตมาว่า ไม่ว่าง...ไม่มีเวลา เสียใจด้วย ไม่มีใครเขาว่างจากการงานหรอก แต่เราต้องว่างจากกิเลส อย่าเอากิเลสไว้ในใจ อย่าให้อารมณ์จิตเศร้าหมอง โปรดกรุณาทำจิตให้ว่างเถิด คือ

จิตว่างต่อกิเลส ว่างต่อกุศลกรรม

...แต่อย่าว่างงาน

งานที่ว่านี้ก็คือกรรมฐาน งานคือกรรมฐาน

ชีวิตคืองานที่ทำ

สันโดษ...มักน้อย เป็นบรมสุขบรมทรัพย์

เพราะ....กรรมฐานทำเราเกิดสันโดษ

พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนนักสอนหนาว่า สันโดษตัวนี้คือการทำงานในหน้าที่ อย่าขยันทำนอกหน้าที่การงาน เรียกว่าให้สันโดษต่อการงานที่ทำเท่านั้น อย่าไปขยันนอกหน้าที่การงาน

สันโดษเป็นบรมทรัพย์

คำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า "มักน้อย" ก็แปลว่าอย่ามักมากอยากได้ของเขาโดยไร้ความหมาย แต่หมายถึงได้มาด้วยกำลังแรงแข็งขัน ได้มาด้วยความถูกต้อง ได้มาด้วยการใช้สติปัญญาทำมาหากิน ประกอบอาชีพการงานด้วยความสุจริต ยุติธรรม ซื่อสัตย์เป็นนิตย์ ขยันประหยัดให้มั่น หันหลังให้อบายมุข อย่าไปสนใจอบายมุข อย่าหาความสนุกในสังคมที่เลวร้าย

พระพุทธเจ้าสอนให้เราอาศัยปัจจัย ๔ สร้างความดี การดำรงชีวิตของมนุษย์เราจักดำรงอยู่ได้ต้องมีปัจจัย ๔ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค

ต้องมีเครื่องแต่งกาย เพื่อปกปิดร่างกาย เราต้องแสวงหาอาหารการกิน ให้ลูกให้หลานอยู่ดีกินดี มั่งมีศรีสุข เราต้องการมีบ้านเป็นของตน อย่าไปอาศัยคนอื่น พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนอย่างนี้ แต่เป็นที่น่าเสียดายที่เรากลับแปลความหมายผิด แปลสันโดษมักน้อยว่าไม่ทำมาหากิน งอมืองอเท้า พระพุทธเจ้าทรงสอนคนให้เกิดบรมทรัพย์บรมสุข หมายความว่า อย่าไปกู้เงินใครมาเล่นการพนัน อย่ากู้เงินไปเที่ยวเล่นสรวลเสเฮฮา

ความถูกต้องของ "สันโดษ"

ท่านทั้งหลาย! ความมีสุขในการมีทรัพย์ของตนท่านเรียกว่า "บรมทรัพย์" **ถ้าผู้ใดสันโดษมักน้อยได้...เป็นบรมทรัพย์** มีทรัพย์ มีชื่อเสียง มีคนเคารพรัก มีคนเชื่อถือ เราจะไปหยิบยืมผู้ใดใครๆเขาก็เชื่อถือเครดิตว่า เราไม่เคยโกงใคร ที่ขอยืมเขามาก็ต้องใช้หนี้ ออกมาในรูปนี้ทุกประการ นี่แหละคือความถูกต้อง...ความสันโดษมักน้อยของพระพุทธเจ้า

ถ้าบุคคลใดสันโดษมักน้อยแล้ว
จะไม่เดือดร้อนเรื่องการครองชีพ

บุคคลใดมีหน้าที่การงานดี รับผิดชอบตัวเอง รับผิดชอบทางตา...ตามีทรัพย์ รับผิดชอบทางหู...หูท่านก็มีทรัพย์ รับผิดชอบทางปาก...พูดไปเงินไหลนองทองไหลมา รับผิดชอบทางจิต...จิตก็ไม่มีภัย ไม่เศร้าหมอง มีแต่ผ่องใส มีจิตใจเอื้ออารี สร้างความดีในสังคม

แต่ปัญหามันขึ้นอยู่กับเราทุกคนว่า จะมีศรัทธาในการทำกรรมฐานกันไหม? จะปฏิบัติธรรมกันจริงไหม?

"ธรรมคือธรรม"

แปลว่า ...ความดีที่ต้องฝืนใจทำการกระทำที่ถูกต้อง

เพราะทำชั่ว จิตย่อมออกไปในที่ชั่ว ต้องฝืนใจ แปลว่าอย่าให้จิตเลเพลาดพาด อย่าให้จิตออกนอกประเด็น อย่าให้จิตออกไปนอกหน้าที่การงาน จิตนั้นก็จะดีเอง

จิตใจดี มีเมตตา ทำให้อายุยืน

ในเมื่อจิตของท่านดี ปัญญาก็เกิดขึ้นมา โดยใช้ปัญญาว่าจะทำมาหากินอย่างไร ก้าวจังหวะไหนจะผิดพลาด เราต้องใช้ปัญญาจะได้เงินมาจากวิธีใดบ้างก็ต้องใช้ปัญญา เมื่อมีปัญญา ปัญญาก็จะบอกออกมาชัดเจน ไม่ต้องไปนั่งไปสวรรค์ ไปนิพพาน ขอเพียงให้จิตดีอย่างเดียว มีความเข้มแข็ง มีความอดทน ท่านจะมีชีวิตยืนยาวและสามารถจะประกอบกิจการงานหน้าที่ด้วยความถูกต้อง ถูกอารมณ์ เมื่อท่านมีปัญญา ท่านก็จะได้แก้ปัญหาได้ ท่านจะมีแต่ความเมตตา

ความเมตตาอยู่กับบุคคลใด ... บุคคลนั้นอายุยืน

โทสะอยู่กับบุคคลใด ... บุคคลนั้นอายุสั้น

โมหะอยู่กับบุคคลใด ... บุคคลนั้นจะมืดฟ้ามัวดิน หากินไม่ถูกต้อง จะทำอะไรก็ไม่แคล่วคล่องว่องไว

เมื่อโกรธ ... กำหนด "โกรธหนอ"

เมื่อเสียใจ ... กำหนด "เสียใจหนอ"

มีธรรมะเป็นเพื่อนชีวิต

ท่านทั้งหลาย! **ศีลจะเกิดขึ้นเนื่องด้วยเพราะเรามีสติทุกอิริยาบถ** กำหนดจิต เอาสติเป็นเพื่อนกับจิต เราไปไหนคนเดียว โบราณว่าเอาไว้ "คนเดียวหัวหาย" เพราะไม่มีเพื่อนสติ ไม่มีเพื่อนสัมปชัญญะไปด้วย เราจึงต้องเป็นทุกข์อยู่เช่นนี้

ตัวอย่างการเจริญกรรมฐาน

สามี ภรรยา ...
ถ้าเจริญกรรมฐานจะเห็นใจกันง่าย
แล้วจะถูกใจกันง่าย
ทำอะไรก็ประนีประนอมยอมความกัน
หนักนิดเบาหน่อยก็อภัยกัน

ดูเหมือนภรรยาที่มานั่งกรรมฐานที่วัดอัมพวันเป็นตัวอย่าง ว่าอะไรก็ว่าตามกัน อยู่เย็นเป็นสุข ทำอะไรก็ไม่มีทุกข์เพราะเข้ากันได้ อยู่กันจนมีเขยมีสะใภ้ อาตมาไปได้ข่าวเขาเล่ากันว่า บางคนไม่ได้ใยดีกันเลย อายุมากจนมีเขยมีสะใภ้ ๖๐ จะ ๗๐ ปีแล้ว ยังทะเลาะกันไม่อายผู้อื่นเลย นี่แหละ **คนไม่มียางอายเพราะขาดสติ** นั่นเอง

สวย รวย ดี มีปัญญา

คนที่มีสติ มีคติประจำใจปกติ...คนนั้นจะสวย จะเป็นคนรวย จะเป็นคนดีมีปัญญา จะค้าขายสิ่งใดเงินไหลนองแน่ๆ จะไปประกอบธุรกิจ บริษัท ห้างร้าน หรือห้างหุ้นส่วนจำกัด ก็จะมีแต่คนอุดหนุนจุนเจือ...สำเร็จผล

กรรมฐานทำให้ร่ำรวย จิตใจจะสวย จิตใจดี เพราะมีปัญญารู้ว่า จะค้าขายอย่างไรจะรวย จะดี ค้าขายอย่างไรจะขาดทุน ถ้าค้าขายต้องคิดขาดทุนเสมอจึงจะได้กำไร ถ้าเราเป็นแม่ทัพ **เราต้องคิดแพ้แล้วเราจะชนะแน่ๆ ถ้าเราคิดเอาแต่ชนะอย่างเดียว เราจะต้องแพ้แน่ๆ** ตรงนี้พ่อค้าแม่ค้าคิดไว้ และจงมีสติอยู่เสมอ

อยู่กันด้วยความเห็นใจ

คนเราจะอยู่ด้วยกันได้

ขอเจริญพรว่า...

ไม่ใช่อยู่ด้วยความรัก แต่อยู่ด้วยความเห็นใจกัน

สามีหรือภรรยาปฏิบัติดีต่อกัน ไม่โต้เถียงกัน ไม่ทะเลาะกัน จะเกิดเห็นใจกัน ปฏิบัติดีต่อกัน เกิดความสงสาร จะทิ้งขว้างกันไม่ได้ สามีจะสงสารภรรยา ภรรยาก็เกิดสงสารสามี ไม่อยากให้สามีเหนื่อยยากจนเกินไป ฝ่ายสามีเมื่อเห็นภรรยาทำครัว ทำกิจการมาก ต้องเลี้ยงลูกเลี้ยงหลาน สามีก็จะเห็นใจ เกิดความสงสารภรรยา ก็แบ่งเบาภาระช่วยเหลือกันไป เพราะมีกรรมฐานเป็นตัวหลัก

ท่านทั้งหลายเอ๋ย! มันจะซึ้งใจดูดดื่มในหัวใจ พึ่งพาอาศัยกันได้ ยามเจ็บยามไข้จะทิ้งกันไม่ได้ สามีจะเป็นอะไร ภรรยาจะคอยเอาใจใส่ ภรรยาจะเป็นอะไร สามีก็เอาใจใส่ดี มีปัญญา มีความเห็นใจเกิดขึ้น

ความรัก แปลว่า เมตตา

ถ้ารักกันด้วยกามคุณ รักด้วยราคะ...ไม่มีเมตตา

จะรักกันไม่นาน จะถือว่าเป็นความดีคงไม่ใช่

พ่อแม่รักลูกด้วยเมตตา

ลูกก็เคารพบูชาพ่อแม่ ตอบสนองเมตตาของพ่อแม่

ตรงนี้เป็นตัวธรรมะ

เป็นตัวที่เราลดละเรื่องอื่นได้อย่างสมคาดปรารถนา

ตัวกตัญญูกตเวทิตาก็ตามมา

อานิสงส์ของการนั่งกรรมฐาน

การนั่งกรรมฐาน...
ทำให้ท่านมีความปรารถนาดีต่อกัน
จะไม่เจือไปด้วยราคะ ไม่เจือปนด้วยโทสะ
ไม่เจือปนด้วยโมหะ และจะไม่เจือปนด้วยกามคุณ ๕
แต่จะปนด้วยเมตตา

ผู้ที่นั่งกรรมฐานถ้ามีบุตรธิดาจะเป็นคนดี เป็นคนมีปัญญา การปฏิบัติกรรมฐานไม่ต้องหวังผลเลิศเลอมากนัก เอาแต่เพียงความเห็นใจเมตตากัน ไม่ประหัตประหารรบราฆ่าล้างแค้นกัน ไม่คิดริษยาอาฆาตมาดร้าย แล้วจะไม่ผูกพยาบาท จิตใจก็สว่างไสว จิตใจดี ไม่โกรธ ไม่ผูกอาฆาต ไม่พยาบาทใคร

ความเมตตา...พาให้สุขทุกสถาน

ถ้าท่านมีจิตใจเมตตาปรานีแล้ว มีความสงสารสรรพสัตว์ทั้งหลายด้วยความจริงคือภาวนา หลับก็เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข ท่านจะไม่ฝันร้าย

ความเมตตามีอยู่กับบุคคลใด
. . . บุคคลนั้นจะมีความสุข

ถ้าท่านแยกความโกรธออกไป แยกความเกลียดออกไป แยกความชั่วจากตัวได้ รับรองท่านจะดี เด่น เห็นชัดและเห็นไกล

ความดีที่ละชั่วได้ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

ดีที่ละชั่วได้ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อมีศีล สมาธิ และปัญญา ก็สามารถจะแก้ปัญหาทุกข์ยากในอารมณ์ของตนได้ ถ้าอารมณ์เสีย อารมณ์เครียด อารมณ์ไม่คงที่คงวาคงศอก ท่านจะทำอะไรไม่เป็นมรรคเป็นผล

ถ้าท่านอารมณ์ดี มีปัญญา ...
จะทำสิ่งใดก็สะอาดหมดจด
เหมือนทองคำธรรมชาติ ทำอะไรก็สบายอกสบายใจ

สร้างความดีให้ลูก สร้างความถูกให้หลาน

ท่านที่รักทั้งหลาย!
เชื่ออาตมาเถอะ หมั่นทำกรรมฐาน
ถ้าจิตใจดีแล้วท่านจะมีบุตรมีธิดา
...ขอรับรองว่าดีทุกคน...
เราจะได้เอาความดีของคุณพ่อคุณแม่
ที่ทำกรรมฐานเจริญธรรม
เอาไปเผยแพร่ขยายให้ลูกหลานของเรา
ขอให้เข้าใจในหลักที่ว่า ...
"สร้างความดีให้ลูก สร้างความถูกให้กับหลาน"
นี่คือกรรมฐาน ... ขอฝากไว้ทุกคน ...

๒

สุขจากศีลที่บริสุทธิ์

ผู้มีศีลบริสุทธิ์ย่อมไม่หวั่นไหวในทุกสิ่ง

พระราชสังวรญาณ : หลวงพ่อพุธ ฐานิโย

...ผู้มีศีลที่บริสุทธิ์...
ทำให้เกิดความแกล้วกล้า อาจหาญ
เป็นผู้กล้าได้กล้าเสีย
เข้าสังคมไหนก็จะมีแต่ความแกล้วกล้า
ไม่สะทกสะท้าน หวาดระแวงภัย
ตสฺมา สีลํ วิโสธเย
สาธุชนพึงชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์

ความเป็นมาของศีล

สีละ แปลว่า ปกติ ปกติกาย ปกติใจ

ปกติกาย คือ ไม่ฆ่า ไม่ประทุษร้าย คือปากไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดโกหก ไม่พูดส่อเสียดยุยง ไม่พูดเพ้อเจ้อเหลวไหล จิตปกติไม่คิด

อิจฉาตาร้อนใคร มีสติกำหนดรู้ตัวเองอยู่ตลอดเวลา เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างเป็นปกติแล้วก็ได้ชื่อว่า **มีศีล**

ศีล ๕ เป็นศีลประจำโลก

ศีล ๘ เป็นศีลที่เกิดขึ้นในสมัยพระพุทธเจ้า

ศีล ๒๒๗ เกิดขึ้นในสมัยที่มีพระพุทธเจ้า

ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้า ศีล ๒ ประเภทนี้ไม่มี แต่ศีล ๕ เป็นศีลเก่าแก่ดั้งเดิม ศาสนาพุทธจะมีหรือไม่ก็ยังมีคนรักษาศีล ๕ เหลืออยู่ในโลกบ้าง ไม่ได้ขาดสูญไปเลยทีเดียว

บัญญัติที่พระพุทธเจ้าห้าม อาศัยเหตุ ๒ ประการ คือ บัญญัติขึ้นตามกฎของธรรมชาติ อย่างหนึ่ง บัญญัติตามความนิยมของสังคมอย่างหนึ่ง บางครั้งท่านยังไม่เข้าใจระเบียบการปฏิบัติของชนชั้นผู้ดีก็ไปแสดงกิริยาอันไม่ดีไม่งามให้ชาวบ้านเขาตำหนิ พระพุทธองค์ทรงเห็นว่าเป็นความเสียหาย จึงทรงบัญญัติวินัยซึ่งเกิดขึ้นตามเหตุตามผล ตามเหตุการณ์ที่เกิดบังเกิดขึ้น ซึ่งมีผู้ทำผิดเป็นมูลเหตุ

การสมาทานศีล

การสมาทานศีล เป็นจารีตประเพณีที่บ่งบอกถึงความมีอยู่แห่งพระสัจธรรมที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้แล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของศีลเป็นกฎหรือระเบียบ เป็นวิธีการที่เราจะต้องยึดมั่น เป็นหลักปฏิบัติเพื่อฝึกหัดตนให้เป็นอุบาสก อุบาสิกา ผู้เข้าไปนั่งอยู่ใกล้พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ และศีลตามขั้นตอน

ศาสนธรรมของพระพุทธองค์นี้ จะปรากฏเด่นชัดอยู่ที่จารีตประเพณีหรือวิธีการศาสนพิธีนั้นๆ

ศีล ๕ เป็นพิธีการทำตนให้เป็นอุบาสก อุบาสิกา

ศีล ๘ เป็นพิธีการทำตนให้เป็นอุบาสก อุบาสิกา ประเภทนักบวชในชั้นต้น

ศีล ๑๐ เป็นพิธีการทำผู้บวชให้เป็นสามเณร

ศีล ๒๒๗ เป็นพิธีการทำบุคคลผู้อุปสมบทเป็นพระ ให้เป็นพระภิกษุตามพระวินัย

นี้ล้วนแต่เป็นศาสนพิธีทั้งนั้น

ศีล ๕ ทำให้เป็นมนุษย์สมบูรณ์

ศีล ๕ เป็นเรื่องสำคัญ เป็นจุดเริ่มต้นแห่งการกระทำที่เป็นความดี ผู้ใดปฏิบัติธรรมคำสอนของพระศาสนาให้เกิดประโยชน์ทางมรรคผลนิพพานอย่างแท้จริง ขอให้ยึดมั่นในศีลทั้ง ๕ ประการ เมื่อท่านมีศีล ๕ ข้อนี้โดยบริสุทธิ์บริบูรณ์แล้ว ความเป็นมนุษย์ของท่านสมบูรณ์ร้อยเปอร์เซ็นต์เต็ม เมื่อเป็นเช่นนั้นท่านจะปลูกฝังความดีอันใดลงไป คุณความดีนั้นก็จะฝังแน่นในกาย ในวาจา และในใจของท่าน เพราะว่า...

พระพุทธเจ้าท่านปรารถนาให้มนุษย์สร้างความรัก ความเมตตา ความเอ็นดู ความปรานีต่อกันและกัน

ประโยคแรกท่านสั่งว่า . . .

อย่าฆ่ากัน อย่าเบียดเบียนกัน

อย่าข่มเหงกัน อย่ารังแกกัน อย่าอิจฉาพยาบาทกัน

สิ่งดังกล่าวมานี้อยู่ในขอบข่ายแห่งศีล ๕ ข้อ

ถ้าหากมนุษย์ไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียน ไม่ข่มเหง ไม่รังแกซึ่งกันและกัน ไม่อิจฉาพยาบาทอาฆาตจองเวรซึ่งกันและกัน สังคมเราจะมีความสงบสุขราบรื่นหรือไม่? รับรองว่าสังคมเราจะมีความสงบสุขราบรื่น นอกจากจะราบรื่นแล้วยังแจ่มใส เราจะยิ้มแย้มเข้าหากันฉันท์มิตร เราจะมองดูเพื่อนฝูงของเราฉันท์มิตร เหมือนๆกับเราเป็นลูกพ่อแม่เดียวกันที่คลานตามกันออกมา เมื่อเป็นเช่นนี้สังคมก็มีความสงบสุข

อานิสงส์ของศีลที่บริสุทธ์

๑. ป้องกันไม่ให้มนุษย์มีการฆ่ากัน

ประการแรก ป้องกันไม่ให้มนุษย์มีการฆ่ากัน เพราะ...

ปาณาติบาต...พยายามฆ่าท่าน ท่านก็ต้องพยายามฆ่าเรา

อทินนาทาน...การหยิบฉวยเอาผลประโยชน์ของผู้อื่น หรือที่เขาไม่อนุญาต เมื่อท่านรู้ ท่านโกรธ ท่านก็ฆ่าเรา หรือไม่ถ้าเราเก่งกว่าเราต้องเป็นฝ่ายฆ่าท่าน

มุสาวาท...หลอกลวงอำพรางให้ท่านเสียผลประโยชน์ เกียรติยศ ชื่อเสียง ท่านโกรธท่านก็ฆ่าเรา หรือไม่เราก็ต้องฆ่าท่าน

สุรา...ตัวมัวเมาหรือมึนเมาด้วยฤทธิ์แห่งของเมา หรือเมาในลาภ ในยศ ในสรรเสริญ ในความสุข ทำให้เกิดความอิจฉาตาร้อน ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดมีการฆ่ากัน

เพราะฉะนั้น ศีล ๕ ข้อนี้ จึงเป็นคุณธรรมประกันความปลอดภัยของสังคม ป้องกันมนุษย์ไม่ให้เกิดมีการฆ่ากัน

๒. ตัดทอนผลเพิ่มของบาป

ประการต่อไป . . .

ศีล ๕ ประการ มีคุณในการตัดทอนผลเพิ่มของบาป

การทำบาปทำกรรม เป็นการกระทำโดยมีใจเป็นผู้เจตนา คือ มีความตั้งใจ ทำลงไปแล้วเป็นบาปทันที มีแต่ละเมิดศีล ๕ ข้อเท่านั้น ใครรักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ จึงเป็นการตัดทอนผลเพิ่มของบาป

การตัดกรรม ก็คือ หยุดทำความชั่วความบาป

การตัดเวร ก็คือ หยุดการพยาบาทอาฆาตจองเวรซึ่งกันและกัน คือไม่แก้แค้นซึ่งกันและกัน รู้จักคำว่าให้อภัยซึ่งกันและกัน ผู้ทำผิดก็ให้รู้จักคำว่าขอโทษ ผู้ถูกขอโทษก็ควรรู้จักคำว่าให้อภัย... ไม่เป็นไรหรอก อันนี้เป็นอุบายตัดกรรมตัดเวร

พระพุทธเจ้าสอนไว้ว่า...

ใครทำกรรมใดไว้

ได้รับผลของกรรมนั้นแน่นอน หลีกเลี่ยงไม่ได้

ไปทำพิธีตัดกรรม . . .

ก็เป็นการลบล้างคำสอนของพระพุทธเจ้า

กรรมใดใครก่อลงไปแล้ว ใจเป็นผู้จงใจ คือเจตนาทำลงไป ทำลงไปแล้วกรรมอันเป็นบาป ภายหลังเรามานึกว่าเราไม่ต้องการผลของบาป มันก็หลีกเลี่ยงปฏิเสธไม่ได้ เพราะใจเป็นผู้สั่งให้กาย วาจา ทำลงไป พูดลงไป ใจตัวนี้ต้องรับผิดชอบโดยความเป็นธรรม โดยหลักของธรรมชาติ

เพราะฉะนั้น การที่เราไปทำพิธีตัดกรรม นี่หมายถึงตัดผลของบาป...มันตัดไม่ได้ อย่าไปเข้าใจผิดว่าทำกรรมอันเป็นบาปแล้วตัดกรรมให้มันหมดไป...มันเป็นไปไม่ได้

แต่ตัดเวรนี่มีทาง "เวร" หมายถึง การผูกพยาบาทแก้แค้นกันอยู่ตลอดเวลา เช่น อย่างเราฆ่าเขาตาย บางทีนึกถึงบาปกรรม กลัวว่าเขาจะอาฆาตจองเวร เราทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้เขา ถ้าหากว่าเขาได้รับส่วนกุศลจากเรา เขาได้รับความสุข เขาก็จะนึกถึงคุณงามความดีนึกถึงบุญคุณของเรา เขาก็อโหสิกรรมให้แก่เรา แล้วก็ไม่ตามล้างตามผลาญกันอีกต่อไป อันนี้ตัดเวรนี่ตัดได้

๓. เป็นขอบเขตของการใช้กิเลสตัณหา

ประการต่อไป... ศีลเป็นขอบเขตของการใช้กิเลสตัณหาให้เกิดประโยชน์โดยความชอบธรรม

ฆราวาสโดยทั่วไปก็ถือหลักศีล ๕ พระภิกษุสามเณรก็ให้ถือศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ เป็นหลักประกัน แต่ละเพศ แต่ละภูมิ ถ้าหากว่าใช้กิเลสของตนนอกเหนือไปจากขอบเขตดังกล่าวแล้วนั้น เป็นการใช้กิเลสผิดทาง พระพุทธเจ้าทรงตำหนิ

ใครจะโลภแสวงหาทรัพย์สมบัติมากมายสักเท่าไร
ก็เชิญไปเถิด!!!
แต่อย่าให้มาผิดศีล ๕ ก็แล้วกัน
แต่คนที่อยากจะร่ำรวย...
แสวงหาทรัพย์สมบัติด้วยสัมมาอาชีวะ
โดยอาศัยศีล ๕ เป็นขอบเขตแห่งการแสวงหา

บุคคลนั้นแม้จะขยันหมั่นเพียรสักเท่าไร
พระพุทธเจ้าไม่ปรับว่าเป็นคนขี้โลภ
กลับยกย่องว่าเป็นคนรู้จักถือโอกาส น้ำขึ้นให้รีบตัก
โลภก็โลภอยู่ในขอบเขต
การที่โลภอยู่ในขอบเขตก็ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อสังคม

เพราะฉะนั้น การแสวงหาทรัพย์สมบัติเพื่อตั้งหลักฐานให้มั่นคงนั้น จะต้องประกอบด้วยความหมั่น ความขยัน ความโลภที่มีอยู่ปรุงแต่งมันขึ้นให้เป็นยากำลังใจ สำหรับแสวงหาทรัพย์สมบัติและคุณงามความดี แต่ให้เป็นไปในกรอบของศีลตามที่พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้

ความโลภนี้ จริงอยู่...มันเป็นกิเลสประเภทอกุศลมูล แต่เมื่อมันมีอยู่ในจิตใจของเรานี่ เราพยายามละอย่างไรมันก็ละไม่ได้ เมื่อมันมีแล้วเรายอมรับสภาพว่ามี เราลองพิจารณาคุณประโยชน์ของมัน คนอยากได้ อยากดี อยากเป็น เพราะมีความโลภ ถ้าคนหมดความโลภแล้วจะไม่รู้จักทำอะไรเอาไว้ให้มันกระตุ้นเตือนใจให้เกิดความทะเยอทะยาน

ยอดปรารถนาของชีวิตมนุษย์

สิ่งปรารถนาในสังคมมนุษย์ คือ

ก. **ลาภ** ได้แก่ ผลประโยชน์ คือทรัพย์สินเงินทองและวิชาความรู้

ข. **ยศ** ได้แก่ เกียรติยศ ยศฐาบรรดาศักดิ์ เรามียศเป็นนายเป็นเด็กชาย เราต้องการอยากให้ยศของเราสูงขึ้นไป เราต้องใช้ความโลภของเราเป็นเครื่องเตือนใจให้เกิดความทะเยอทะยานในความอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น สร้างความโกรธในสิ่งที่มันทำให้เราเสียประโยชน์ สร้างคุณธรรมให้มาโกรธความโง่ เอาความโลภโกรธความโง่ เอาความโลภมากระตุ้นให้ขยันเรียน เอาความโลภมากระตุ้นให้หมั่นขยันในการฝึกหัด คิดหาอุบายและเหตุผลในการกระทำนั้นๆ ว่ามันเกิดประโยชน์อะไร เป็นคุณหรือเป็นโทษ เป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ ถ้าเราทำดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ได้ชื่อว่าเราใช้ความโลภถูกทาง ใช้ความโกรธของเราถูกทาง

ค. **ชื่อเสียงอันดีงาม** การสร้างชื่อเสียงให้โด่งดัง หรือชื่อเสียงอันงาม ขยันเรียน ประพฤติตนสุภาพ เรียบร้อย เป็นชายก็ประพฤติตนเป็นสุภาพบุรุษ เป็นหญิงก็ประพฤติตนเป็นสุภาพสตรี เรียกว่าอยู่ในกฎเกณฑ์ที่เป็นสุภาพชน โดยยึดถือศีล ๕ เป็นหลัก

ง. **ความสุขกายสุขใจ** แม้ว่าเราจะปรารถนาวิชาความรู้หรือทรัพย์สมบัตินานัปการ ความมุ่งหมายอยู่ที่ความสุขกายและสุขใจ เราเกิดมาในชีวิตหนึ่งๆมาเป็นคนร่วมโลกกับเขา เราควรพยายามหาความสุขกายสุขใจในทางที่ชอบด้วยหลักศีลธรรม หลักกฎหมายปกครองบ้านเมือง และหลักเหตุผล จึงจะได้ชื่อว่าเป็นปัญญาชน ผู้นับถือพระพุทธศาสนา

จ. **อำนาจ...ความเป็นใหญ่** เราต้องพยายามสร้างตัวเองให้มีอำนาจบังคับตัวเองให้ได้ เวลามันขี้เกียจ บังคับให้มันเกิดความขยัน เวลามันอืดอาด ลุกยาก นั่งยาก ก็บังคับให้มันคล่องแคล่วว่องไว เวลา

มันเกิดขี้ขลาด บังคับให้มันเกิดความกล้าหาญในทางที่ชอบ มีความประพฤติอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้หลักผู้ใหญ่

เมื่อได้รับการศึกษาเล่าเรียนเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ สำเร็จปริญญาโท-เอก มา ในเมื่อเราไปทำธุรกิจส่วนตัว เราก็มีอำนาจในหน้าที่ของเรา เมื่อรับราชการ เราก็มีอำนาจหน้าที่ตามที่ราชการมอบหมายให้เรามีอำนาจหน้าที่ เราจะทำอะไรโดยไม่มีใครขู่เข็ญบังคับ เราทำด้วยความพอใจ โดยอาศัยกติกา คือกฎหมาย ระเบียบ ศีล ๕ เป็นเครื่องประกันความปลอดภัย เพราะฉะนั้น **ศีล ๕ จึงเป็นขอบเขตของการใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์โดยความเป็นธรรม**

๔. ปรับพื้นฐานความเป็นมนุษย์

เราทั้งหลายนึกภูมิใจว่าเราเป็นมนุษย์ผู้มีจิตใจสูง มีความเห็นเข้าข้างตนเอง เห็นว่ามี ๒ ขา หัวชี้ฟ้า พูดได้ มีความคิดสูง ว่าเราเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ เราพิจารณาตามหลักดูว่า...

ขณะใดเรามีจิตใจเมตตาปรานี เอื้อเฟื้อ โอบอ้อมอารี ขณะนั้นใจเราเป็นมนุษย์ กายเราก็เป็นมนุษย์

ขณะใดในเรามีหิริโอตตัปปะ ละอายต่อบาป สะดุ้งกลัวต่อบาป ไม่อาจทำบาปทั้งในที่ลับและที่แจ้ง ขณะนั้นกายเราเป็นมนุษย์ แต่ใจเป็นเทวดา

ขณะใดที่ใจของเรามันเกิดโหดเหี้ยมขึ้นมา อยากฆ่าใคร ...ฆ่า อยากด่าใคร...ด่า อยากตีใคร...ตี ในขณะนั้นกายของเราเป็นมนุษย์ แต่ใจเป็นสัตว์เดรัจฉาน

ขณะใดที่เราเกิดความเหนื่อยหน่าย ท้อแท้ ไม่เอาไหน ประโยชน์ตนไม่คำนึง ประโยชน์ท่านก็ไม่เอา ปล่อยชีวิตให้ล่วงเลย ไม่มีประโยชน์อันใด ขณะนั้นกายเราเป็นมนุษย์ แต่ใจของเราเป็นเปรต

ขณะที่เรามีความรู้สึกสำนึกในผิดชอบชั่วดี มีจิตใจรู้ตื่นเบิกบาน สว่าง สะอาด ในขณะนั้นกายของเราเป็นมนุษย์ แต่จิตใจของเราเป็นพระสงฆ์ ถ้าสำเร็จอรหันต์ก็เป็นพระอริยเจ้า

๕. เป็นมูลฐานการปกครองแบบประชาธิปไตย

หัวใจของประชาธิปไตยนั้น อยู่ที่การเคารพสิทธิมนุษยชน เมื่อใครมีศีล ๕ ก็ได้ชื่อว่าเคารพทุกสิทธิ สิทธิในการดำรงชีพเสรี สิทธิในการครอบครองสมบัติ สิทธิในการใช้ผลประโยชน์ ในคู่ครองของตนโดยเสรี ถูกต้องตามกฎหมายบ้านเมืองและศีลธรรม เราก็ได้ยึดเอาธรรมอันเป็นหัวใจของเสรีภาพ ของเสรีชน โดยมีเหตุผล มีขอบเขต มีกติกา เพราะฉะนั้นเราจะทำอะไรทุกสิ่งทุกอย่างต้องมีกติกา

ศีล ๕ จึงเป็นธรรมะที่เป็นมูลฐานให้เกิดการปกครองระบอบประชาธิปไตย

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราละบาปอกุศล โดยอาศัยศีล ๕ เป็นหลักเป็นแผนในการละบาป แล้วการสอนให้ทำความดี คือยังกุศลให้ถึงพร้อม ก็หมายถึงการฝึกฝนอบรมจิตของตนเองให้มีความเข้มแข็งมีสติมีปัญญา สามารถที่จะตั้งเจตนางดเว้นบาป งดเว้นความชั่วได้โดยเด็ดขาด จนกระทั่งกลายเป็นอัตโนมัติ

ผู้มีศีลบริสุทธิ์ไม่หวั่นไหวในทุกสิ่ง

ในเมื่อเรามารักษาและละบาปความชั่ว ตามกฎของศีล ๕ กายก็สงบคือปราศจากโทษ วาจาก็สงบคือปราศจากโทษ เราตัดทอนโทษที่จะพึงเกิดขึ้นทางกายทางวาจาได้โดยเด็ดขาด

เมื่อศีล ๕ บริสุทธิ์ บริบูรณ์ ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยที่ทำให้ใจของเราสงบเยือกเย็น เพราะไม่หวาดระแวงภัย

ผู้มีศีลบริสุทธิ์สะอาด แม้จะไปอยู่ในป่าดงที่เต็มไปด้วยสิงสาราสัตว์ อย่างครูบาอาจารย์ทั้งหลายไปธุดงค์ในปางก่อน ท่านก็มิได้เห็นหวาดกลัวอะไร บางทีเดินไปประจันหน้ากับเสือ ท่านก็ไม่ได้หวาดกลัว เพราะว่าศีลบริสุทธิ์

ผู้มีศีลบริสุทธิ์ย่อมไม่สะทกสะท้านต่อความตาย และยังทำให้จิตของผู้ปฏิบัติได้เกิดความอบอุ่น เกิดความแกล้วกล้า อาจหาญในการเสียสละที่จะปฏิบัติสมาธิภาวนาอย่างเข้มงวด

ผู้ที่มีศีลไม่บริสุทธิ์ ไม่สะอาด จะทำอะไรก็มีแต่คอยหวาดระแวงภัย เมื่อเข้าสู่สังคม ก็กลัวแต่สังคมเขาจะจับพิรุธในความทุศีลของตนเองได้ จะยอมเสียสละชีวิตของตนเสี่ยงเพื่อการปฏิบัติธรรมอย่างเข้มงวด เพื่อเอาชนะกิเลสทั้งปวงก็ไม่กล้า เพราะกลัวว่าเราจะตายในท่ามกลางกิเลส ทั้งๆที่เรายังมีความบริสุทธิ์ไม่เพียงพอ

ผู้มีศีลที่บริสุทธิ์จึงทำให้เกิดความแกล้วกล้า อาจหาญ เป็นผู้กล้าได้กล้าเสีย กล้าเสี่ยง กล้าตาย เข้าสังคมไหนก็จะมีแต่ความแกล้วกล้า ความอาจหาญ ไม่สะทกสะท้านหวาดระแวงภัย

ตสฺมา สีลํ วิโสธเย : สาธุชนพึงชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์

๓

พลิกปัญหาด้วยปัญญา

ชีวิตที่ผ่านอุปสรรคย่อมเข้มแข็งเสมอ

พระราชธรรมนิเทศ : หลวงพ่อพยอม กัลยาโณ

...คนเรา...

เมื่อมีความเพียร ไม่ย่อท้อ

ขอให้มั่นใจได้เลยว่า ไม่จนมุมแน่

เมื่อรับปัญหามาต้องรีบพลิกปัญหาให้เป็นปัญญา

เมื่อปัญญาเกิด...โอกาสก็จะตามมา

ใช้ศีลธรรมให้เกิดสุข

ใช้ทุกข์ให้เป็นพลัง . . . เป็นปัญญา

ในสถานการณ์ปัจจุบันนี้ ปัญญาที่รุมล้อมผู้คนทั่วไปค่อนข้างจะสาหัส สารพัดปัญหา บางคนถึงขนาดยอมแพ้ชีวิตแบบไม่ใช้ปัญญา ทั้งที่พระให้ธรรมนำไปประคับประคองชีวิต ก็ไม่มีใครสนใจ พอถึงเวลาที่สุดแล้วนั่นแหละ จึงเข้าหาพระ กลายเป็นคนไข้อาการหนักแบบไม่เห็นทุกข์ ไม่เห็นธรรม ไม่เจ็บไข้ก็ไม่นึกถึงหมอ เพราะยามสบายก็

หลงเล่นหลงใหลจนลืมนึกถึงทุกข์ คิดว่าจะได้สุขตลอดเวลา พอทุกข์เกิดก็ย่อยยับเพราะไม่ได้เตรียมการไว้

จงต้อนรับความทุกข์ให้ถูกต้อง

คนทั้งหลายไม่คิดว่าโอกาสที่จะรู้ธรรม คือเวลาที่มีทุกข์ มีความเจ็บไข้ เช่นเดียวกับวัตถุนิยมที่มีผลกระทบในทางลบอย่างไร มันเป็นโทษอย่างไร เราก็ต้องใช้ทุกข์นั้นมาพลิกสถานการณ์ให้เป็นคุณประโยชน์ รีบทำการศึกษาที่มาของทุกข์นั้น เพื่อเอาชนะมันให้ได้ สร้างพลังใจ และทำให้เกิดจิตสำนึกที่ดีต่อทุกข์นั้นว่า **ทุกข์เกิดจะทำให้เราเก่ง เข้มแข็ง เพราะอุปสรรคนั้น**

จงต้อนรับความทุกข์นั้นให้ถูกต้อง อย่ามัวเสียใจ เป็นทุกข์ ยอมแพ้ต่อทุกข์ ถ้าทำอย่างนี้จะยิ่งทำให้ก้าวสู่ลงเหวลึก **เราต้องต้อนรับทุกข์มาในฐานะเป็นหลักสูตร เป็นบทเรียน**

พระอาจารย์พุทธทาสกล่าวว่า...

เรามีความทุกข์ จมอยู่ในกองทุกข์ ก็ไม่รู้ว่าเราจมอยู่ในกองทุกข์ ถ้าอย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นคนพาล หรือเป็นคนโง่ หรือเป็นคนหลง มันไม่ควรจะมีระยะยาวนาน ได้รับทุกข์ควรจะต้องรีบให้เป็นบทเรียนที่จะให้คนเรารู้จักแก้ความทุกข์

ภาวะเศรษฐกิจยังคงสภาพเดิมๆ ที่ทำให้ผู้คนต้องพยายามดิ้นรนหาหนทางอยู่รอดกันมากขึ้น

"จงทำเคราะห์ให้เป็นโอกาส"

คนที่รู้จักเก็บออมตั้งแต่ทำงานมีเงินเดือน พอถึงช่วงนี้ดูจะสบายกว่าพวกที่หาได้แล้วกินใช้อย่างประมาท เพราะมีเงินทุนสำรองกลับบ้านนอกได้ แต่คนที่เข้ากรุงเทพฯ แบบมือเปล่า แล้วยังกลับบ้านนอกแบบมือเปล่า ก็อย่าเสียใจคิดมาก เพราะดูกันจริงๆแล้วไม่ขาดทุนหรอก เพราะอย่างน้อยก็ได้บทเรียนแห่งชีวิตหลายข้อ...

หนึ่ง รู้จักประหยัด อย่าประมาทยามมั่งมี

สอง ทำให้เข้มแข็ง ฝึกตนให้มีสติอยู่ตลอดเวลา ถึงจะมีปัญหาก็ไม่ท้อแท้ บ้างก็ไม่ท้อถอย

เพียงสองเท่านี้รับรองว่าจะทำให้ชีวิตการครองตน ชีวิตการครองเรือน มุ่งสู่ความสำเร็จได้อย่างสบาย

เมื่อดูผลพลอยได้จากเคราะห์ที่เกิดขึ้นในครั้งนี้ นอกจากจะดีสำหรับครอบครัวแล้ว ผลประโยชน์สำหรับครอบครัวแล้ว ผลประโยชน์สำหรับสังคมก็มีไม่น้อย ที่มองเห็นอย่างชัดเจน คงดูได้จากห้างร้านบริษัท ที่ยังสามารถเปิดกิจการแต่มีงานน้อยลง เมื่อมีเวลาว่างมากขึ้น ...เข้าวัดฟังธรรมบ้าง ช่วยพัฒนาวัดบ้าง ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ให้สังคม ได้มีโอกาสศึกษาธรรมจากพระอย่างใกล้ชิด ส่วนที่สำคัญที่สุดคือได้สัมผัสกับคนที่เขามีชีวิตที่ลำบากกว่าตน

คนที่ฉลาดจะมองซึ้งในความจริงตรงนี้ ทำให้เกิดสติ เกิดกำลังใจว่า ยังมีผู้ด้อยโอกาสกว่าตนเองอีกมากมายนัก ในที่สุดเมื่อเกิดมีพลังก็อยู่ในสังคมได้อย่างสบายๆ ไม่วิตกกังวลอีก และสามารถรับกับปัญหาที่เข้ามา ตามที่บอกไว้ว่า ...

ปัญญาและอุปสรรคคือหินลับมีด

ทำให้เกิดความเฉียบคมในสติปัญญา

อยู่ในโลกอย่าหลง...จงคลายเหยื่อ

ชีวิตคนเราถ้าได้รสชาติอะไรในโลก ก็อย่าไปหลงในสิ่งนั้น เพราะเป็นสิ่งไม่เที่ยง สิ่งใดที่ว่าอร่อยๆ ใส่ปากเคี้ยวไปนานๆประเดี๋ยวก็จืด อยู่ในโลกนี้อย่าหลงรสอร่อยของโลก จงคลายเหยื่อในโลก แล้วมองโลกเป็นของว่างจากความจีรังยั่งยืน ว่างจากความคงทนถาวร ว่างจากความเป็นตัวเป็นตนที่ยึดถือไว้มั่นไว้ได้ตลอดกาล จิตใจเราก็จะไม่หนักหน่วง ไม่แบก ไม่ยึดติด จิตใจก็จะเป็นสุขสบาย โปร่ง โล่ง ว่าง

พระพุทธเจ้าตรัสไว้บทหนึ่งว่า ...

โลกนี้เหมือนเป็นของร้อนที่ลุกเป็นไฟ

มีไฟราคะ ไฟโทสะ ไฟโมหะ เผาคุกรุ่นอยู่ตลอดเวลา

เมื่อโลกร้อนอยู่อย่างนี้ จะมัวร่าเริงกันอยู่ทำไม... จะอยู่แบบระเริงหลงกันทำไม... จะแห่เข้าเธค คลับ ผับ บาร์กันอยู่ทำไม? พวกที่ไม่เข้าใจว่าโลกร้อน แล้วก็วิ่งเต้นกันในสถานเริงรมย์ พอเข้าไปแล้วมองตากัน เขม่นกัน ในที่สุดก็ก่อคดีฆ่าตีกัน สภาพความยากจนอย่างนี้ก็อย่าได้ประดับประดาพกพาเครื่องเพชรเครื่องทองล่อความตายอยู่เลย คนเห็นแล้วมันร้อนลูกตา

ความจริง...การเดือดร้อนจากเศรษฐกิจ

ไม่ได้เดือดร้อนจากตัวเศรษฐกิจ

แต่มันร้อนจากกิเลสที่ร้ายกาจ

เป็นความร้อนที่อยากจะเอา อยากจะได้

อย่างไม่ได้ลืมหูลืมตา

พระพุทธเจ้าได้สอนว่า

ปัญหาของมนุษย์...

ส่วนมากจะขึ้นอยู่กับเรื่องทุกข์

คนมีปัญญาไวต่อการรับ...

เขาก็จะนำหลักธรรมของพระพุทธองค์

ไปต้อนรับทุกข์นั้นอย่างไม่สะทกสะท้าน

คนเรากำลังมีชีวิตหรือมีการเกิด จะมีแต่คนร่วมดีอกดีใจ แม้จะเกิดมานานนับปีก็ยังมีการฉลองวันเกิดกันใหญ่โต ถ้าเราคิดให้ซึ้งกันดีๆ ในวันเกิดไม่น่าหัวเราะกันเท่าไร น่าจะร้องไห้กันเสียมากกว่า ถ้ามีการตาย คนเป็นๆกลับไปนั่งร้องไห้แทนคนตาย ที่จริงคนตายเขาไม่รู้เรื่องอะไรอีกแล้ว เขาหยุดชีวิตได้แล้ว

เมื่อก่อนนี้เราอยู่ได้ตามธรรมดา ไม่ต้องมีแอร์ แต่เดี๋ยวนี้โลกมันแย่ขึ้นทุกวัน อากาศ ดิน ฟ้า และธรรมชาติ ค่อนข้างจะวิปริต ร้อนมากกว่าเย็น โลกเราไม่ได้มีอะไรน่ารื่นรมย์ น่าลุ่มหลงเพลิดเพลิน

จงมองโลกอย่างชาญฉลาด

พระพุทธเจ้าเตือนว่า...

เกิดมาในโลกต้องมองโลกอย่างไร

จึงจะอยู่ในโลกนี้อย่างไม่เจ็บปวด ไม่เดือดร้อน

ท่านให้เรามองโลกเป็นของว่างจากพวกเรา

ตัวเรานี่มองโลกอย่างชาญฉลาด

แต่คนปัจจุบันมองโลกนี้แบบเป็นของเรา...ของกู จึงเกิดการวุ่นวายสับสน เป็นทุกข์ อึดอัดใจ ตัวของเราเองยังเอาตัวรอดไม่ค่อยได้ ก็ยังไปเที่ยวแบกลูกแบกหลาน แบกสินทรัพย์ แบกอะไรๆรอบตัวไว้หมด เพราะยึดติดว่าเป็นของกู จึงต้องมานั่งทุกข์นั่งร้อนกับของสมมติที่บอกว่าเป็นของกูนั่นเอง

ในโลกมนุษย์สมัยนี้มีอะไรแปลกๆ คนในครอบครัวเดียวกันอยู่กันไม่ได้มีความสุข อยู่กันแบบศัตรู พูดกันไม่รู้เรื่อง พี่กับน้องแย่งกัน พ่อกับลูกขัดแย้งกันเอง ดูเป็นการผิดวิปลาสกันไปหมด มีคนแก่หลายคนแยกไปอยู่ส่วนตัวตามที่สงบ ไม่มายุ่งกับลูกหลานในบ้านใหญ่ เริ่มหาบ้านที่แท้จริงให้ตัวเอง บ้านที่เราอยู่นั้นวุ่นวายไม่ใช่บ้านที่แท้จริง แต่เป็นนรกอยู่ในบ้าน

ตอนนี้ผู้สูงอายุเริ่มมองหามุมสงบกันมากขึ้น อาจจะเป็นมุมสงบเล็กๆภายในบ้าน หรือในที่ๆไม่แออัดจนแน่นทึบ เพราะจะทำให้เสียอารมณ์ เสียความสงบ ฉะนั้น **บ้านที่แท้จริงต้องเป็นบ้านที่สร้างขึ้นจากโครงร่างของธรรมะ**

การยึดติดวัตถุ ติดอกติดใจ ทำให้คนติดคุกติดตะรางติดเอดส์ ติดยาเสพติดกันมากมาย ท่านจึงบอกว่า เมื่อรู้เห็นว่าในโลกนี้มีเหยื่อ ก็คลายเหยื่อในโลกเสีย แล้วเพ่งความสงบ ถ้าต้องการความสงบพึงละเหยื่อในโลก แล้วก็เพ่งความสงบเพิ่มขึ้น

ในขณะนี้ตามสถานที่ต่างๆ ยังคงต้องมีการพูดถึงการดำเนินชีวิตอย่างไรในยุคนี้ ความจริงแล้วการทรุดโทรมในทางเศรษฐกิจก็เป็นอยู่อย่างนี้มาหลายวันแล้ว ไม่ควรจะไปเศร้าโศกกับทุกข์มากเกินไป อย่าไปยอมแพ้กับปัญหาที่เกิดขึ้นจนไม่มีสติคิดจะต่อสู้ กลาย

เป็นคนทุกข์ง่ายแต่สุขยาก หากมัวแต่ทุกข์เราจะทำกิจการงานไม่ได้และยังเป็นปัญหาต่อคนอื่นอีกด้วย **ไม่มีใครช่วยให้เราพ้นทุกข์ได้นอกจากตัวเราเอง**

พระพุทธศาสนาสอนให้พึ่งตนเอง พระพุทธเจ้าเป็นพระบรมศาสดาผู้ชี้นำทางเท่านั้น ถ้าเราทำตามก็จะได้รับผลนั้นอย่างแน่นอน การทำกรรมดีย่อมเกิดผลดี เช่น พระเคยบอกเคยเตือนตลอดว่า อย่าหลงติดกับวัตถุสิ่งบันเทิงกันเกินไปนัก รู้จักเก็บออมกันไว้บ้าง อย่าประมาท แล้วขณะนี้เป็นอย่างไรเล่า ถ้าเชื่อพระก็ยังมีเหลือพอประทังกันได้อีกหลายวัน แต่ก็ช่างเถิด...**ที่ผ่านไปแล้วก็คิดไว้เป็นบทเรียนดีกว่า อย่าไปคิดเอามาเป็นทุกข์...เสียเวลาเปล่า จงนำปัญหาที่ได้รับมาเป็นแนวทางป้องกันปัญหาที่จะเกิดอีกต่อไป** ควรทำสิ่งใดและไม่ควรทำสิ่งใด หากคิดทำกรรมชั่วจะเปิดเผยหรือไม่ก็ตาม ผลที่ได้รับก็เป็นความเดือดร้อนวุ่นวายให้เกิดขึ้นในใจของผู้กระทำ และบางครั้งทำให้ผู้อื่นพลอยเดือดร้อนไปด้วย ฉะนั้นการจะพูดจะคิดสิ่งใด ควรทำไปในทางที่ถูกต้อง ให้ตนเองเป็นสุข ไม่เบียดเบียนสังคม นั่นคือการทำดี

ชีวิตของมนุษย์มีปัญหามากมาย ทุกคนมีความทุกข์เป็นของตนเอง เพียงแต่เขาจะแสดงออกหรือไม่เท่านั้น บางคนเขารู้จักเก็บความรู้สึก ไม่แสดงความทุกข์ให้ผู้อื่นรับรู้ คนภายนอกเขาก็คิดว่าดี... ไม่ทุกข์ร้อน... ใครพบเห็นก็สบายตาสบายใจ แต่บางคนมีทุกข์เพียงเล็กน้อย หรืออาจจะมีทุกข์มากมายมหันต์ จะโวยวายเอะอะ หรือพาลเอากับคนใกล้ชิด พลอยทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนวุ่นวายไปด้วย กลายเป็นคนเสียบรรยากาศขาดมิตรสหายได้เช่นกัน

อย่าลืมคิดว่า...

ชีวิตทั่ว ๆไป จะมีทุกข์หรือสุขตลอดเวลาไม่ได้

ย่อมมีการหมุนเวียนเปลี่ยนไปตามสภาพของการกระทำ

ลองให้คนมีสุขตลอดไป หรือให้ทุกข์ตลอดไป

รับรองว่า . . .

ชีวิตจะสั้นแน่นอน หรืออาจจะบ้าตายไปก่อนก็ได้

เมื่อพบทุกข์ก็หาทางแก้ไขที่ต้นเหตุ จึงจะแก้ทุกข์ได้ถาวร

ส่วนความสุขนั้นคงไม่ต้องทนอยู่หรอก เพราะทุกคนพอใจ แต่อยาก จะให้เตือนตนด้วยว่า ความสุขที่กำลังได้รับนั้น เป็นความสุขที่ถาวร หรือไม่ **จะอย่างไรก็ตาม ต้องรู้จักมองโลกมองคนในแง่ดีบ้าง** แล้ว เราก็จะดีไปด้วย อย่างน้อยก็ดีทางสายตา เพราะพบภาพที่ดี และดีทาง ได้ฟังสิ่งที่ดี คือคำอันไพเราะเสนาะหู

ท่านอาจารย์พุทธทาสสอนให้มองโลกในแง่ดี จะทำให้ จิตใจของเราดีด้วย

ท่านอาจารย์จึงสอนไว้ว่า .... “มองแต่แง่ดีเถิด”

เขามีส่วน เลวบ้าง ช่างหัวเขา
แต่เลือกเอา ส่วนที่ดี เขามีอยู่
เป็นประโยชน์ โลกบ้าง ยังน่าดู
ส่วนที่ชั่ว อย่าไปรู้ ของเขาเลย
จะหาคน มีดี โดยส่วนเดียว
อย่ามัวเที่ยว ค้นหา สหายเอ๋ย
เหมือนเที่ยวหา หนวดเต่า ตายเปล่าเอย
ฝึกให้เคย มองแต่ดี มีคุณจริงฯ

จงใช้ความอดทนสร้างตนเอง

การใช้ทุกนาทีให้เป็นประโยชน์ จึงเป็นสิ่งที่มีค่า ผลกระทบจากปัญหาทำให้คนเข้มแข็งขึ้น จากคนที่อ่อนแอ เขาสามารถพัฒนาตนพัฒนาใจ รับปัญหาได้อย่างไม่หวั่นไหว

ทางหลักธรรม ได้กล่าวไว้น่าฟังมากว่า **ความสุขทำลายตน แต่ความทุกข์สร้างตน**

ดังพระพุทธพจน์ว่า . . .

ความอดทน นำมาซึ่งประโยชน์สุข แปลว่า ความอดทนคืออาการที่ไม่หวั่นไหวทั้งกายและจิตใจ ในเมื่อประสบกับภาพที่ไม่น่าชอบใจ ๔ ประเภท คือ

๑. ธรรมชาติ มีหนาว ร้อน ฝนตก แดดออก

๒. อดทนต่อความเหนื่อยยากตรากตรำในการทำงาน

๓. อดทนต่อทุกขเวทนา อันเกิดจากความเจ็บปวด และโรคภัยไข้เจ็บ

๔. อดทนต่อความเจ็บใจ ความอดทนนี้ยิ่งอำนวยให้ผู้ประกอบพบแต่ความสุข ความเจริญ และความสำเร็จ ทั้งในทางคดีโลกและทางคดีธรรม

ชีวิตที่ผ่านอุปสรรคย่อมเข้มแข็งเสมอ

“ชีวิตยิ่งผ่านอุปสรรค ก็จะยิ่งเข้มแข็ง” คนที่ผ่านบทเรียนมาก่อนจะเป็นคนฉลาด กับคำพูดโบราณที่ว่า “มารไม่มี บารมีไม่เกิด” คงจะใช้ได้กับสภาวการณ์ปัจจุบัน อาตมาเชื่อว่าวิกฤตเศรษฐกิจใน

ครั้งนี้ ไม่สามารถหยุดยั้งคนเข้มแข็งได้หรอก เดี๋ยวก็หาทางเข้มแข็งใหม่ได้ เพราะโลกของเรามีสองส่วน มีได้มีเสีย มีบวกมีลบ มีขึ้นมีลง มีรวยมีจน ฉะนั้นเราอย่าเหยียบโลกไว้ซีกเดียว

ถ้าเราปรับใจได้อย่างนี้ ก็จะไม่เกิดอาการท้อแท้ คิดสั้น ฆ่าตัวตาย ดูแต่หมาขี้เรื้อน ทั้งเนื้อทั้งตัวไม่เหลืออะไร คันทั้งวัน มันยังวิ่งต่อได้ ทำไมคนเราจึงจะต่อสู้ไม่ไหว **หากอยากเป็นนักต่อสู้ ต้องสร้างกำลังใจให้รู้สึกว่า ความเข้มแข็งเกิดจากอุปสรรคเอามาเป็นบทซ้อมชีวิตเรา คนเราเมื่อเกิดความเพียร ไม่ย่อท้อ ขอให้มั่นใจได้เลยว่าไม่จนมุมแน่ๆ เมื่อรับปัญหามาต้องรีบพลิกปัญหาให้เป็นปัญญา เมื่อปัญญาเกิด...โอกาสก็จะตามมา ใช้ศีลธรรมให้เกิดสุข ใช้ทุกข์ให้เป็นพลัง เป็นปัญญา คนเราถ้ามีศีลธรรมจะทำงานได้สนุก เพราะการปฏิบัติธรรมคือการทำงาน**

อวยพรปีใหม่อยากให้เป็นพรแท้ๆ ไม่ใช่พรลมปาก **พรคือสิ่งที่ทำดี ถ้าทำดีชีวิตก็จะเจริญก้าวหน้า...เป็นพร** ท่านพุทธทาสเคยบอกไว้ว่า...ถ้าทำดี ดีกว่าขอพร มาอ้อนวอน ขอพรทั้งปี แล้วไม่ทำดีเมื่อไหร่จะมีพร

ฉะนั้นในปีใหม่นี้ ขอให้ดีกว่าปีเก่า จะพูด จะคิด จะทำอะไรก็อย่าให้น้อยหน้าหัวเผือกหัวมัน มันอยู่ใต้ดินมันยังขยายหัวใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ คนเราก็ควรขยายศีล สมาธิ ปัญญา ขยายความเสียสละ ขยายความเอาใจใส่ต่อสังคมให้มากขึ้น แล้วเราจะกลายเป็นคนก้าวหน้ามีศีลมีพรตลอดปี **อย่าไปมัวอ้อนวอนขอพรรดน้ำมนต์ ให้เกิดศีลเกิดพรกันอยู่เลย จงทำตัวเองให้เกิดพรด้วยการทำสิ่งที่ถูกต้องดีงาม แล้วจะเกิดพรแก่ตัวไปตลอดทั้งปี.**

๔

ชีวิตนี้ไม่มีอะไรแน่

ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ

พระธรรมโกศาจารย์ : หลวงพ่อประยูร ธัมมจิตโต

เมื่อเราเข้าใจเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว
ก็ทำให้เราอยู่ในโลกอย่างไม่ติดกับโลก
เข้าใจชีวิตมากขึ้น เรียกว่า ใช้ชีวิตอยู่ผู้มีปัญญา
ซึ่งเป็นชีวิตที่ประเสริฐสุด

ในโอกาสวันนี้เป็นโอกาสพิเศษ เรื่องที่จะพูดก็เป็นเรื่องลึกซึ้ง พูดเรื่อง "ไตรลักษณ์ในชีวิตประจำวัน" เป็นธรรมะที่ช่วยให้คนปลอบใจตัวเองได้ในยามตกยาก และควบคุมสติไม่เหลิงในยามได้ดี เรื่องไตรลักษณ์ที่จะพูดวันนี้ ช่วยให้ใจเราเป็นปกติสม่ำเสมอ

ไตรลักษณ์ในชีวิตประจำวัน

ไตรลักษณ์ คือ ลักษณะ ๓ ประการ ซึ่งมีอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ เรียกว่า "สามัญญลักษณะ" คือ

ลักษณะพื้นๆทั่วๆไป มีอยู่ในทุกอย่าง คือทุกสิ่งนั้นเปลี่ยนแปลง คือเป็นอนิจจัง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ คือเป็นทุกข์ และไม่มีแก่นสารถาวร คือเป็นอนัตตา ทั้งหมดนี้เรียกว่าสามัญญลักษณะ นี่คือกฎทั่วไปในจักรวาลนี้ พระพุทธองค์ทรงค้นพบ และประกาศว่า นี่คือสัจธรรมที่มีอยู่ก่อนพระองค์ คือ ๑. ไม่เที่ยง ๒. เป็นทุกข์ และ ๓. ไม่ใช่ตัวตน

๑. ความไม่เที่ยง

ไม่เที่ยง ก็คือ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและดับไปทุกขณะ ปรากฏขึ้นมาแล้วก็หายวับไป ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดดับอยู่ทุกขณะ เปรียบเหมือนกระแสน้ำที่ไหลไปไม่เคยหยุดนิ่งอยู่กับที่ จิตเกิดดับรวดเร็วมากไวยิ่งกว่าสายฟ้าแลบ เพราะฉะนั้นทุกสิ่งย่อมเปลี่ยนไปตามกระแส แต่คนเรามองไม่เห็น

ทำไมจึงไม่เห็นความเปลี่ยนแปลง? ให้ดูหลอดไฟฟ้าดวงนี้ที่ส่องสว่าง มันมีพลังงานเข้ามาในดวงไฟ ดูมิเตอร์ปรากฏว่าตัวเลขมันขึ้น แต่เราดูไฟมันเหมือนคงที่ เหมือนกับว่าไม่มีกระแสไฟฟ้าหมุนเวียน แท้ที่จริงแล้วพลังงานไฟฟ้าถูกใช้ไป และพลังงานใหม่เข้ามาแทนที่ทุกขณะ จนกระทั่งเราเห็นเป็นดวงไฟที่ส่องแสงสว่าง

ทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงทุกขณะ

แต่เราไม่เห็นความเปลี่ยนแปลงเพราะอะไร?

เพราะมันมีการสืบต่อกัน ตัวนี้ดับไป ตัวใหม่เกิดขึ้นมาแทนที่ เขาเรียกว่า การสืบต่อ ทุกสิ่งทุกอย่างถูกแทนที่ อย่างเซลล์ผิวหนังที่มือเราสึกหรอไปทุกวันๆ เซลล์ใหม่ก็เกิดขึ้นมาแทน **นี่คือความไม่เที่ยง**

๒. เป็นทุกข์

ในพระพุทธศาสนานั้นก็เป็นเช่นเดียวกัน ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมเปลี่ยนแปลง คือไม่มีอะไรคงที่ มันเป็นทุกข์

ให้เข้าใจคำว่า **ทุกข์** มี ความหมาย ๓ ประการด้วยกัน

ประการที่หนึ่ง **ความรู้สึกเจ็บปวดในกายหรือในใจ** ใครปวดใจนั่นก็เป็นทุกข์ ปวดกายก็ทุกข์ ความรู้สึกอย่างนี้เรียกว่าเป็นทุกขเวทนา คือความรู้สึกในใจที่เราส่วนมากรู้สึกกัน

ทุกข์ข้อที่สองนี้ หมายถึง **ทุกข์ที่จะเกิดขึ้นเพราะความเปลี่ยนแปลง** พูดง่ายๆก็คือสุขกลายเป็นทุกข์...น้ำผึ้งขม เคยมีความสุขอยู่ พอสุขนั้นหายไปตามกฎอนิจจัง เราก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา อันนั้นเรียกว่า สุขที่กลายเป็นทุกข์

ข้อที่สาม หมายถึง **สิ่งที่ถูกบีบคั้นจนทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้** อันหมายถึงทุกข์ในไตรลักษณ์

ทุกขะ ก็คือสิ่งที่ทนได้ยาก คือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เปลี่ยนแปลงเป็นกระแส มันไม่หยุดอยู่ตามเดิม เพราะมันทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เช่นเราโยนก้อนดินไปในท้องฟ้า มันไม่ลอยค้างอยู่ในอากาศ แต่ตกลงมา เพราะทนอยู่ที่เดิมไม่ได้ นั่นคือทุกข์

อีกตัวอย่างหนึ่ง คนที่เกิดมาจะต้องเปลี่ยนแปลง จะเป็นเด็กแบเบาะอยู่ตลอดเวลาไม่ได้ จะต้องโตขึ้น โตขึ้นแล้วก็จะต้องแก่ลง...นี่เป็นกฎ

เพราะฉะนั้นสิ่งต่าง ๆทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้

๓. เป็นอนัตตา

อนัตตา ที่แปลว่า ไม่ใช่ตัวตน หมายความว่า **สิ่งทั้งหลายไม่มีแก่นสารถาวรคงที่ที่ไม่เปลี่ยนแปลง** ตัวคนเราประกอบด้วยส่วนประกอบหลายๆอย่าง หาแก่นที่เป็นตัวคนไม่ได้ ลองวาดภาพถึงเสื้อผ้าที่เราใส่ อะไรคือเสื้อ? พอเลาะตะเข็บออกแล้วมันก็กลายเป็นแผ่นผ้าผืนใหญ่ ไม่มีเสื้อ พอตัดแผ่นผ้านั้นออก ดึงด้ายออกไป แผ่นผ้าหายไปเหลือแต่ด้าย เสื้อหายไปหมดแล้ว

ตัวคนเราก็เช่นเดียวกัน มาจากส่วนประกอบที่เรียกว่าเบญจขันธ์ คือ รูป...ร่างกาย เวทนา...ความรู้สึก สัญญา...ความจำ สังขาร...ความที่ดีชั่วในใจ และวิญญาณ...ความรู้อารมณ์ ทุกสิ่งทุกอย่างปรุงแต่งเข้ามาเป็นตัวคน ดึงออกมาแต่ละอย่าง ความเป็นคนก็กระจายออกไป เพราะฉะนั้นจึงไม่มีตัวเราที่เที่ยงแท้ถาวร แต่เราก็ยึดกันเข้าไป

กฎพระไตรลักษณ์

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า...
สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้
คือเป็นทุกข์ สิ่งนั้นไม่ใช่ตน ไม่มีแก่นสาร
นี่คือ . . .
ไตรลักษณ์ที่ทรงประกาศในอนัตตลักขณสูตร

อนิจจัง...ไม่เที่ยง ไม่แน่

ปกตินั้นสิ่งต่างๆมันจะต้องเปลี่ยนแปลง เหมือนกับน้ำที่จะต้องไหลไป เราอย่าไปยึดทวนกระแสจนเกินไป เช่นบางครั้งอะไรที่เสียแล้วปล่อยไปบ้าง ถ้าหากว่าสิ่งต่างๆมันเกิดขึ้นไปแล้ว เราเปลี่ยนแปลงไม่ได้ เราก็ต้องเข้าใจกฎของความเปลี่ยนแปลง

ทีนี้เราไม่เข้าใจกฎนี้ ในชีวิตประจำวันเราต่างหวังให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามที่เราต้องการ อยากได้อะไรก็ต้องได้ ที่เขาเรียกว่าพวกทำอะไรต้องสมบูรณ์แบบที่สุด ต้องดีที่สุด พลาดไม่ได้ คนที่ทำอะไรให้ได้ดังใจนี้ มักจะเห็นคนที่อยู่รอบข้างทำอะไรงี่เง่า นั่นคือตั้งความหวังไว้มากเกินไปจนเกิดความเครียด นี่คือประเด็นหนึ่ง

อีกประเด็นหนึ่งก็คือการคาดหวังสูง ทำให้เราเจ้าระเบียบเกินไป อยู่กับใครเขาไม่ได้ และถ้าเราไม่ทำใจไว้ก่อนเราจะสูญเสียพลังงานไปเพราะความโกรธ ทำอาหารไม่อร่อยก็โกรธ หงุดหงิดกับตัวเองเพราะเรื่องไม่เป็นเรื่อง เพราะไม่รู้ว่านั่นเป็นอนิจจัง

ผู้นำหลายคนเป็นอย่างนั้น ผิดแผนอะไรสักนิดก็หงุดหงิด เขาคิดว่าเมื่อเขาฉลาด คนอื่นจะต้องเป็นเหมือนเขาไปหมด ที่จริงนั้นคนอื่นไม่เที่ยง อะไรๆจึงไม่ได้ดังใจ ฉะนั้น**คนเราจะต้องมีอารมณ์ขันกันบ้างในโลกนี้ มองอะไรเป็นแบบอนิจจัง บางครั้งไม่ได้ดังใจก็ปล่อยวางบ้าง**

คนโบราณเขาผูกนิทานเล่าไว้ว่า...

มีพ่อตากับลูกเขยที่ไม่ค่อยกินเส้นกัน ปกติพ่อตากับลูกเขยจะต้องไปหาปลาคนละแห่ง ไปตกเบ็ดคนละทาง พ่อตาไปทางเหนือ

ลูกเขยไปทางใต้ บังเอิญวันนั้นเหลือเรืออยู่ลำเดียว ทั้งคู่จะไปตกเบ็ดก็เลยต้องไปด้วยกัน

ลูกเขยถามว่า “พ่อจะไปทางไหนดี ไปตกเบ็ดทางไหน?”

พ่อตาตอบว่า “ไปทิศเดิม...ทิศเหนือที่พ่อเคยไป”

ลูกเขยบอกว่า “โอ๊ย! ไม่แน่หรอก ปลาอาจจะไม่เกินเบ็ดก็ได้ ไปทำไม ไปทิศใต้ดีกว่า **มันไม่แน่**หรอก”

พ่อตาพูดว่า “ทำไมมันจะไม่แน่ ข้าไปทุกวันและก็ได้ปลาทุกวัน ต้องแน่สิ”

ตกลงลูกเขยร่วมพายเรือไปตามทิศทางที่พ่อตาบอก พอไปถึงที่ตกปลาของพ่อตา ลูกเขยก็พูดว่า “ดูทำเลวันนี้ท่าจะไม่ได้ปลา”

ทั้งคู่นั่งตกปลาตั้งแต่เช้าปลาไม่กินเบ็ด ลูกเขยได้ทีพูดขึ้นว่า “บอกแล้วไม่เชื่อว่ามันไม่แน่นะพ่อ **อะไร ๆ มันก็อนิจจัง** ปลามันไม่กินเบ็ด” พ่อตายืนกรานว่า “มันต้องกินซิ”

บ่ายแล้วปลาก็ยังไม่กินเบ็ด ลูกเขยก็บ่นว่า **อนิจจังไม่เที่ยง** อยู่นั่นแหละ พ่อตาชักหงุดหงิด พอชักบ่ายคล้อยปลาตัวใหญ่กินเบ็ดดิ้นไปดิ้นมา พ่อตาบอกว่า “นั่นไงไอ้ทิด ข้าว่าแล้ว มันแน่ซิ” ลูกเขยเตือนว่า “สายเบ็ดอาจจะขาดก็ได้นะพ่อ” พ่อตาวัดเบ็ดได้ปลาตัวใหญ่ พ่อตารีบจับปลา ลูกเขยไม่ช่วยแถมยังพูดว่า “**ไม่แน่นะ** ปลาอาจจะหลุดมือตกน้ำไปได้” พ่อตารีบจับปลายัดใส่ข้องปิดฝาแน่น พูดว่า “นี่แน่ ปลาอยู่ในข้อง จะไปไหนก็ให้มันรู้ไปซิ มันไม่แน่ได้ยังไง”

ทั้งคู่นั่งตกปลาต่อไป นานเท่าไรปลาก็ไม่มากินเบ็ด “กลับดีกว่า กลับบ้านไอ้ทิด” พ่อตาชวนลูกเลยพาเรือกลับไปบ้าน พอกลับมาถึงบ้านลูกเขยก็ถามว่า “เอาไปทำอะไรกินนี่พ่อ” “ก็เอาไปต้มยำ”

ปรากฏว่าพ่อตาขอดเกล็ดและทำเองหมดทุกอย่าง พลางพูดว่า "จะซดให้ถนัดวันนี้"

ลูกเขยก็บอกว่า "อาจจะไม่ได้กินก็ได้นะพ่อ **มันไม่แน่** อะไรๆ มันไม่เที่ยง" พ่อตาก็ตอกกลับว่า "มันจะไม่เที่ยงได้ยังไง นี่ข้าขอดเกล็ดแล้วนะนี่ มันจะหนีไปไหน ดิ้นก็ไม่หลุดแล้วทีนี้" พอขอเกล็ดเสร็จได้ก็ใส่หม้อต้มยำ ลูกเขยบอกว่า "**ไม่แน่**พ่อ อาจจะไม่ได้กินก็ได้" พ่อตาก็ย้อนกลับว่า "จะไม่ได้กินได้อย่างไร นี่เดือดปุดๆแล้วนี้" พอสุกก็ยกลงมาตั้ง เอาจานคดข้าวมาเตรียมกิน

ลูกเขยกล่าวว่า "**พ่อ อะไรๆมันก็ไม่แน่นะพ่อ** อาจจะไม่ได้กินก็ได้" พ่อตาว่า "ก็ตักแล้วนี่ จะซดอยู่แล้วนี้ จะไม่ได้กินได้อย่างไร มันจะไม่แน่ได้อย่างไร" ลูกเขยก็บอกว่า "**ไม่แน่พ่อ อาจจะใส่พลาดไม่เข้าปากก็ได้**"

ทีนี้พ่อตาโกรธพูดว่า "นี่แนะ ไม่แน่ๆอยู่ได้" เลยยกหม้อทุ่มหัวลูกเขย ลูกเขยหลบ...หม้อตกแตก ลูกเขยได้ทีจึงพูดว่า "บอกแล้วว่า มันไม่แน่ๆ พ่อกับฉันเลยอดกินไปเลย"

ชีวิตประจำวันเป็นอย่างนี้ อะไรๆมันก็ไม่ได้ดังใจ ทีนี้เมื่อสิ่งต่างๆมันไม่ได้ดังใจ สำหรับสิ่งที่ผ่านไปแล้วในอดีตก็ปล่อยผ่านไป สมมติว่าในขณะนี้สภาพของเรามีปัญหามาก เราจะทำอย่างไร? ให้มองว่าสิ่งต่างๆมันไม่เที่ยง คือถ้าเราทุกข์ก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะทุกข์อยู่ตลอดไป สักวันหนึ่งฟ้าจะต้องสว่างสำหรับเราบ้าง เราจะต้องดีขึ้น และสิ่งต่างๆที่เปลี่ยนแปลงไม่ใช่เปลี่ยนทันที มันจะต้องมีองค์ประกอบหลายประการ

อนิจจังไม่ได้สอนให้คนงอมืองอเท้า หรือไม่ทำอะไรเลยในเวลาเกิดปัญหา แต่สอนให้คนมีความหวังในขณะที่มีปัญหาว่า เราจะแก้ปัญหาได้ และทำอะไรให้ดีขึ้น เราจะต้องควบคุมสถานการณ์ ไม่ใช่งอมืองอเท้า และเมื่อเราได้ดีขึ้นเราก็จะต้องไม่ประมาท เพราะสิ่งต่างๆ มันเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อเราได้ดีก็ตกต่ำได้...มันไม่เที่ยง

ข้อนี้ฉันใด ชีวิตเราก็เหมือนกัน ฉะนั้นเมื่อยังไม่ตกเราจะทำอย่างไร? การงานของเราบกพร่องไหม? ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงดีขึ้นหรือเลวลงนั้นมันอยู่ในกำมือของเรา เราต้องทำงาน ต้องประกอบกรรมที่เป็นกุศล ถ้าเราเข้าใจกฎของอนิจจัง ต้องทำงานเพื่อให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดียิ่งขึ้น **นี่คือ อนิจจังในชีวิตประจำวัน**

ทุกขัง...ความทุกข์

มาถึงข้อทุกขัง...ความทุกข์ **ความทุกข์คือความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ** ความทุกข์นั้นมีอยู่ทั่วไปในทุกหนทุกแห่ง ทุกคนต้องเจอทุกข์ เราหนีทุกข์ไม่พ้น ทุกข์เป็นสิ่งที่เราต้องรู้ว่ามันเป็นทุกข์

พระพุทธเจ้าตรัสว่า...

“ทุกข์เป็นสิ่งที่เราจะต้องกำหนดรู้
รู้ว่ามีปัญหา อย่าหนีปัญหา อย่าหนีทุกข์”

ชีวิตที่หนีทุกข์เป็นชีวิตที่อ่อนแอ
ว่าวจะขึ้นสูงต้องมีแรงลม
คนจะได้ดีนั้นเพราะเผชิญอุปสรรค
ชีวิตคือการต่อสู้ ศัตรูคือยาชูกำลัง

ถ้าท่านเลี้ยงเด็กอย่าเลี้ยงแบบลิง ลิงเลี้ยงลูกอย่างไร? ลูกที่มันรัก แม่ลิงจะเอาไว้ข้างหลัง ลูกชังเอาไว้ข้างหน้า ตัวหนึ่งจะเกาะข้างหน้า ตัวหนึ่งจะเกาะด้านหลัง แล้วแม่ก็จะกระโดดไปตามกิ่งไม้ โดนกิ่งไม้ปะทะ มันก็ต้องคอยหลบคอยหลีกตามจังหวะลีลา เวลาได้ผลไม้มาแม่ก็ให้ลูกข้างหลังก่อน เพราะเลี้ยงลูกแบบนี้ ลูกลิงที่อยู่ข้างหลังสบายจริง แต่พอสิ้นแม่แล้วลูกที่ชังที่หลบหลีกภัยมาตั้งแต่อยู่ในอ้อมกอดของแม่นั้นจะแกร่งขึ้น รู้จักหาอาหารกิน รู้จักหลบหลีกศัตรู พรานมาก็หลบเป็น แต่ลูกรักซึ่งถูกพะเน้าพะนอกันอย่างสบาย พอสิ้นแม่แล้วหาอาหารหรือช่วยตัวเองไม่ได้ เวลาพรานมาก็ไม่รู้จักหลบหนี

คนเราส่วนมากแสวงหาความสุขกัน การจะหาความสุขนั้นเราต้องทราบว่าสุขมีกี่อย่าง?

สุขมี ๒ อย่าง คือ ๑. สามิสสุข ๒. อามิสสุข

สามิสสุขคือสุขที่มีอามิสหรือเหยื่อล่อ นั่นคือการที่คนเราจะมีสุขนั้น เพราะว่ามีสิ่งที่ล่อตาล่อใจมาเป็นองค์ประกอบ ทำให้เราสบายใจ อย่างเช่นมีความสุขเพราะคนรัก เพราะมีคนที่เราพอใจมาเป็นองค์ประกอบให้เรามีความสุข สุขแบบนี้ต้องอาศัยสิ่งอื่นมาล่อ ถ้าไม่มีสิ่งอื่นที่พอตาพอใจเรา...เราจะทุกข์ ฉะนั้นสุขแบบนี้จึงเป็นสุขที่อาศัยเหยื่อล่อ พอไม่มีเหยื่อล่อก็ทุกข์ทันที นี่เรียกว่า สามิสสุข เปรียบเหมือนกับสุขที่เกิดจากการเกา สุขที่มีเหยื่ออันเกิดจากความพอตาพอใจ...อยู่ได้ไม่นาน

ความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติธรรม สะอาด สว่าง สงบ นั้นเป็นสุขถาวร ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงเลือกความสุขแบบนี้ เรียกว่า นิรามิสสุข

อนัตตา...ความไม่ยึดมั่น

ข้อสามคืออนัตตาในชีวิตประจำวัน **อนัตตาที่ว่าไม่ให้ยึดมั่นในตัวตน** ถ้าพูดกันโดยความเป็นจริงเราไม่มีตัวตนถาวรที่เป็นแก่นแท้ ตัวเราอาศัยสิ่งต่างๆปรุงขึ้นมา **ทำไมเราจึงรู้สึกว่าเป็นเรา เป็นคนนั้นคนนี้เพราะอะไร?** เพราะความหลงผิด คิดว่าเรามีตัวมีตนที่ถาวร เราใส่ความยึดถือมากๆเข้าไป ผลก็คือเราไม่เห็นใจคนอื่น คิดแต่เรื่องของตัวเอง ไม่เคยคิดถึงหัวอกคนอื่นเลย เรากลายเป็นคนเห็นแก่ตัว

คนที่เข้าใจเรื่องอนัตตานั้นเป็นคนที่ไม่มีความเห็นแก่ตัว ศาสนาพุทธมีความดีข้อหนึ่ง ตรงที่สอนให้คนไม่เห็นแก่ตัว ถ้าเราปฏิบัติตามจริงๆ เราเสียสละ เช่นถวายทานเพื่ออะไร...เพื่อกำจัดความเห็นแก่ตัวนี่เอง เห็นแก่ตัวแล้วมีปัญหา เราก็รู้อยู่

การเข้าใจเรื่องอนัตตายังมีข้อดีอย่างหนึ่ง คือว่าทำให้เรายอมรับความมีอยู่ของคนอื่น ว่าเขาเป็นคนเท่าๆกับเรา ความคิดเห็นของเขาก็น่าที่จะเคารพ ในโลกประชาธิปไตยนั้น คนเราจะต้องยอมรับความคิดเห็นของกันและกัน

เพราะฉะนั้น...
"ลดทิฏฐิมานะ"
บางคนมีทิฏฐิมานะมาก
ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
ฉันเท่านั้นถูก คนอื่นผิดหมด
คนอย่างนี้มีมาแต่ในสมัยพุทธกาล

สร้างเกราะคุ้มกันของชีวิต ทำให้อยู่ในโลกอย่างมีสุข

เมื่อเราเข้าใจเรื่องต่างๆแล้ว เราไม่ยึดมั่น เมื่อไม่เข้าใจในเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว ก็ทำให้เราอยู่ในโลกอย่างไม่ติดกับโลก เข้าใจชีวิตมากขึ้น เรียกว่า **ใช้ชีวิตอย่างผู้มีปัญญา ซึ่งเป็นชีวิตที่ประเสริฐสุด**

คนที่ทำความดีแล้วแบกความดีไปข่มขู่ผู้อื่นนั้น ไม่มีความสุข ทำดีแล้วอย่ายึดดี ถือดี อวดดี ฉะนั้นทำดีแล้วก็ทำของเราไปเถอะ อย่ามีอัตตา

ทำความดีเพื่ออะไร? เพื่อลดกิเลส ยิ่งเพิ่มทิฏฐิมานะขึ้นไป มันตรงกันข้ามกับความดีที่เราทำ เช่น เราเข้าวัดตลอดเวลา คนโน้นไม่เข้าก็ไปว่าเขา อย่างนี้ไม่ถูก ทำดีก็ทำดีไป อย่าให้คนอื่นเขาบาปเพราะว่าต้องมาด่าเราเลย

การเข้าใจกฎอนิจจัง...ไม่เที่ยง
ทุกขัง...เป็นทุกข์ และอนัตตา...ความไม่มีตัวตนนั้น
ถ้าเรานำไปใช้ปรับปรุงในชีวิตประจำวันแล้ว
จะทำให้เราอยู่ในชีวิตอย่างมีปัญญา เข้าใจกฎของชีวิต
เขาเรียกว่า “สร้างเกราะคุ้มกันให้แก่ชีวิต”
ทำให้เราอยู่ในโลกได้อย่างมีความสุขมากขึ้น
ชีวิตของเราจะเป็นชีวิตที่ประเสริฐ
อย่างที่ท่านกล่าวว่า “ปญฺญาชีวึ ชีวิตมาหุ เสฏฺฐํ”
บัณฑิตกล่าวว่า...
ชีวิตของคนที่อยู่ด้วยปัญญานั้น ประเสริฐสุด.

สถาบันบันลือธรรม เป็นองค์กรเอกชนที่ก่อตั้งขึ้นเพื่อสืบทอดและเผยแพร่พระพุทธศาสนา ให้ดำรงอยู่มั่นคง อันเป็นการสานต่อเจตนารมณ์ของ**หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ** แห่งสวนโมกขพลาราม สุราษฎร์ธานี **หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ** องค์ประธานสถาบันบันลือธรรม และ **ท่านเจ้าคุณพระสุธรรมเมธี** ป.ธ. ๘ ประโยค (นายบรรลือ สุขธรรม) อดีตเจ้าคณะจังหวัดอุตรดิตถ์ ผู้ให้กำเนิดธรรมสภา

กิจกรรมของสถาบันบันลือธรรม

๑. โครงการ **พบพระ พบธรรม** พระเถระแสดงธรรม ณ ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา ทุกวันเสาร์ ๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. สอบถามองค์บรรยายธรรมที่ ๐๘๖-๐๐๓๕๔๗๘

๒. โครงการ **ศีลธรรมของยุวชนคือสันติภาพของโลก** โครงการสำหรับเด็กและเยาวชน จัดที่สวนมุทิตาธรรมาราม

๓. โครงการ **อยู่กันด้วยความรัก** จัดกิจกรรมเพื่อสาธารณกุศล ช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติ และช่วยเหลือชุมชนในถิ่นทุรกันดาร

๔. ธรรมสถาน **"สวนมุทิตาธรรมาราม"** อบรมการเรียนรู้ชีวิตตามธรรม ใน ๑ วัน ทุกวันพุธต้นเดือน ๐๘.๐๐-๑๖.๐๐ น. ติดต่อเข้าร่วมกิจกรรม ที่ ๐๘๖-๐๐๓๕๔๗๘

๕. กองทุน **"คลังธรรมทาน"** บริจาคหนังสือเป็นสาธารณกุศล เพื่อประโยชน์แก่สาธารณชน โดยแจ้งความจำนงเป็นจดหมายขอรับบริจาคได้ที่ ธรรมสภา

๖. **หอสมุดธรรมสมาธิ** ห้องสมุดธรรมะและนั่งสมาธิภาวนา พร้อมกับฟังธรรมในสวนใต้ร่มเงาไม้ตามธรรมชาติ สถานที่รื่นรมย์ ติดกับพุทธมณฑล เปิดบริการตั้งแต่เวลา ๐๙.๐๐-๑๕.๐๐ น. สอบถามข้อมูลที่ โทร. ๐๒-๔๘๒-๑๑๙๖

สติ

...คนเรา... เมื่อมีความเพียร ไม่ย่อท้อ
ขอให้มั่นใจได้เลยว่า ไม่จนมุมแน่
เมื่อรับปัญหามาต้องรีบพลิกปัญหาให้เป็นปัญญา
เมื่อปัญญาเกิด...โอกาสก็จะตามมา
ใช้ศีลธรรมให้เกิดสุข ใช้ทุกข์ให้เป็นพลัง...เป็นปัญญา

www.thammasapa.com
ISBN : 978-974-376-917-7

ธรรมสภา